



عنوان طرح: مقایسه اثر بابونه، زنجبیل و ویتامین ب۶ بر تهوع و استفراغ دوران بارداری

نام و نام خانوادگی مجری/ مجریان: فاطمه رنجکش

دانشکده/مرکز تحقیقاتی:  
دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی قزوین

عنوان طرح به فارسی:

مقایسه اثر بابونه، زنجبیل و ویتامین ب۶ بر تهوع و استفراغ دوران بارداری

عنوان طرح به انگلیسی:

Comparison effects of chamomile, Ginger and Vit B6 on nausea and vomiting due to pregnancy

## ۲ بیان مسأله و بررسی متون

با اینکه حاملگی یکی از طبیعی ترین روندهای فیزیولوژیک بوده و به عنوان یک حادثه شادی بخش از بعد اجتماعی و شخصی تلقی می گردد، برای برخی خانم های باردار، به ویژه زنانی که علائم ناراحت کننده ای از قبیل تهوع و استفراغ دوران بارداری را تجربه می کنند، استرس زا می باشد. تهوع و استفراغ، شایع ترین علامت ناراحت کننده دوران بارداری بوده که در ۸۰ درصد موارد وجود دارد<sup>(۱)</sup>. تهوع و استفراغ معمولاً بین اولین و دومین پرپود فراموش شده آغاز می شوند و تا ۱۴-۱۶ هفته ادامه می یابند. اگرچه تهوع استفراغ صبح هنگام شدیدتر است، این علائم به طور شایع در سراسر روز ادامه پیدامی کنند و بطور متوسط ۳۵ روز طول می کشد. تهوع و استفراغ در نیمی موارد تا هفته ۱۴ و در ۹۰ درصد موارد تا هفته ۲۲ برطرف می شود<sup>(۱)</sup>. شدت تهوع و استفراغ دوران بارداری متفاوت بوده و توسط محرک هایی مانند عوامل درونی، عاطفی، اجتماعی، محیطی، تغذیه ای و حرفه ای افزایش می یابد. شیوع تهوع و استفراغ در مطالعات انجام شده برای انواع خفیف ۶۰/۸-۵۰، متوسط ۳۳-۲۸/۴ و شدید ۱۷-۱۰/۸ درصد گزارش شده است<sup>(۲)</sup>. تهوع و استفراغ دوران بارداری می تواند تأثیرات فراوانی بر زندگی و عملکرد زنان حامله، نظیر کاهش قابل توجه کیفیت زندگی و عملکرد فردی و اجتماعی آنان بگذارد. حدود ۲۵ تا ۶۶ درصد از زنان حامله ای که دچار این اختلال می گردند، نیاز به مرخصی از محل کار خود دارند. همچنین تهوع و استفراغ دوران بارداری، بر روابط حدود ۵۰ درصد از زنان باردار با همسرانشان تأثیرات منفی می گذارد<sup>(۳)</sup>. علت اصلی تهوع و استفراغ حاملگی هنوز شناخته شده نیست. برخی از مطالعات هورمون گنادوتروپین جفتی انسان (HCG)، را مسئول

ایجاد این حالت می دانند، اما هنوز مدارک قاطعی در این باره وجود ندارد<sup>(۳)</sup>. اگرچه این مشکل، تهدید کننده حیات نیست، ولی می تواند هم برای زن باردار و هم برای خانواده وی تنش زا باشد. در موارد تهوع و استفراغ شدید بارداری (Hyperemesis gravidarum)، منجر به بستری زن باردار در بیمارستان می شود<sup>(۴)</sup>. هایپرآمیزیس گراویداروم باعث کاهش وزن مادر، کم آبی شدید بدن، عدم تعادل الکترولیت ها و دفع کتون در ادرار می گردد که شیوع آن ۱-۲ درصد می باشد<sup>(۱)</sup>. در این دوره از بارداری معمولاً به دلیل ترس از اختلالات جنینی، از تجویز دارو اجتناب می گردد<sup>(۴)</sup>. از آنجا که تهوع و استفراغ بارداری تدریجاً کاهش یافته و بهبود می یابد، در بیشتر زنان درمان با تأخیر انجام میشود و درمان معمولاً علامتی است<sup>(۵)</sup>. درمان تهوع و استفراغ بستگی به شدت آن دارد و میتواند به صورت تغییر در رژیم غذایی تا بستری شدن و حتی تغذیه از راه ورید باشد<sup>(۶)</sup>. روشهای درمانی مختلفی در دسترس است که اغلب آنها داروهای صناعی و شیمیایی هستند<sup>(۷)</sup>. اغلب داروهای ضد تهوع سازمان غذا و دارو آمریکا (FDA) در گروه C یعنی نا مشخص از نظر ایمنی در بارداری قرار می گیرند. به همین علت برخی درمانهای جایگزین مطرح می گردند. استفاده از گیاهان دارویی یکی از روشهای درمانی است که نگرانیهایی مصرف داروهای صناعی و شیمیایی را نیز در پی ندارد. سیر، بابونه، نعناع، بلوط دریایی و زنجبیل از گیاهان مورد استفاده در درمان تهوع و استفراغ بارداری است<sup>(۸)</sup>.

زنجبیل (Ginger) از قدیم مورد مصرف مردم ایران، استرالیا، هائیتی، آفریقا، هند و چین بوده است. زنجبیل یک گیاه است که ریزوم ساقه زیر زمینی آن به عنوان ادویه و همچنین به عنوان دارو استفاده می شود. زنجبیل بخشی از خانواده زنجبیلیان مانند (هل و زردچوبه) است و از آن به صورت تازه، پودر خشک، روغن یا عصاره استفاده می شود. زنجبیل ریشه گیاه است و دارای طعم تند و عطر تند و تیز است. زنجبیل های بومی آسیا، به عنوان یک ادویه، حداقل ۴۴۰۰ سال برای پخت و پز استفاده می شده است از زنجبیل به طور گسترده در سراسر جهان برای درمان (بی اشتهایی، تهوع و استفراغ بعد از عمل جراحی، تهوع ناشی از درمان سرطان، نفخ شکم، ناراحتی معده، کولیک، بیماری صبحگاهی و بیماری حرکت) استفاده می شده است. در طب سنتی بخصوص در کشورهای چین، ژاپن و هندوستان جهت درمان بیماریهای مختلف بخصوص تهوع و استفراغ بارداری به کار میرود (۸، ۹). در ایران زنجبیل به عنوان ادویه (عطر و طعم دهنده غذا) و داروی ضدنفخ (دردهای حاد) ضد تهوع و استفراغ بارداری، تقویت هوش و حافظه مورد مصرف قرار می گرفته است. به دنبال مصرف زنجبیل، هیچ موردی از سقط جنین یا افزایش نواقص جنینی و عوارض مادری مشاهده نشده است (۱۰).

چای زنجبیل، بیسکویت زنجبیل، کپسول زنجبیل (بانام زیتوما ساخت شرکت گلدارو) که در بازار موجود است، اشکال مختلف مؤثر در رفع این عارضه است، مصرف کپسول زنجبیل برای معده راحت تر و حاوی شکل خشک زنجبیل است که از ریشه تازه آن مؤثرتر است (۱۱).

عوارض جانبی مصرف زنجبیل بسیار نادر است و احتمالاً زنجبیل برای اکثر مردم مشکلی ندارد در بعضی از مردم ممکن است عوارض جانبی خفیفی مانند (سوزش سردل، سوزش دهان، اسهال و ناراحتی معده) بوجود آید. در برخی از زنان خونریزی اضافی در قاعدگی با مصرف زنجبیل گزارش شده است. مالیدن زنجبیل به پوست، ممکن است سبب تحریک پوست شود. دوزهای بالای زنجبیل (بیش از ۵ گرم در روز) شانس عوارض جانبی زنجبیل بر روی پوست را افزایش و ممکن است باعث بروز بثورات پوستی شود<sup>(۱۲)</sup>.

زنجبیل سبب کاهش قند خون می شود لذا مصرف زنجبیل همراه با داروهای مورد استفاده در دیابت که سبب کاهش قند خون می شود زیر نظر پزشک و باتنظیم دوز دارو ضرورت پیدایمی کند. دوز بالای زنجبیل ممکن است برخی از بیماریهای قلبی را بدتر کند

زنجبیل در کسانی که داروهای ضد پلاکت و آنتی کوآگولانت مصرف می کنند سبب کند تر شدن لخته شدن خون می شوند و ممکن است احتمال کبودی و خونریزی را افزایش دهد. مصرف همزمان زنجبیل با داروها یی که لخته شدن خون را کند می کند شامل : آسپرین، کلپیدوگرل، پلاویکس ، ، ناپروکسن، انوکزاپارین ( LOVENOX ) ، هپارین، وارفارین ( کومادین ) ممکن است احتمال کبودی و خونریزی را افزایش دهد. مصرف زنجبیل همراه با داروهایی که برای فشار خون بالا استفاده می شود مانند ( مسدود کننده های کانال کلسیم) ممکن است سبب کاهش فشار خون شده و باعث افزایش ضربان قلب شود مصرف همزمان زنجبیل با داروها یی که برای فشار خون بالا و بیماری های قلبی استفاده می شود ، توصیه نمی شود. همچنین مصرف زنجبیل در بیماران مبتلا به سنگ کیسه صفرا و یاهربیماری دیگر کیسه صفرا توصیه نمی شود(۱۲).

یکی از شایعترین دارو هایی که به این منظور استفاده می شود ویتامین ب۶ می باشد این ویتامین، در FDA یک ویتامین محلول در آب است که طبق طبقه بندی FDA در گروه A قرار دارد، یعنی در دوران بارداری، برای جنین خطری ندارد (۳).

از جمله درمان های سنتی برای درمان تهوع و استفراغ دوران بارداری استفاده از گیاهان دارویی از جمله زنجبیل و بابونه می باشد و در مطالعه ای که به مقایسه اثر بابونه و زنجبیل پرداخته بود ،پیشنهاد کرده که در مورد تاثیرات بابونه مطالعات بیشتری صورت گیرد (۱۷). بابونه گیاهی است دارای چند نوع مختلف. یک نوع آن که همه جا معمولی و معروف است، به زبان فرانسه و انگلیسی کامومیل، به زبان آلمانی کامیل، به زبان عربی آن را بابونج گویند و در ایران به نام بابونه شیرازی معروف می باشد.

گیاهی است طبی که در تمام خاک اروپا، مخصوصاً فرانسه، انگلستان، آلمان، مجارستان، ایتالیا، اسپانیا و هم چنین در سایر قاره ها به طور خودرو می روید و به علت خواص شفا بخش و آثار شگرفی که در درمان بیماری ها از آن گرفته اند، فوق العاده، مورد توجه اروپاییان قرار گرفته است و همه ساله باغ ها و مزارع وسیعی را برای کشت آن اختصاص می دهند.

بابونه گیاهی است علفی و در اکثر نقاط ایران می روید (-<http://ravazadeh.com/fa/content/ehyaye-salamat-article/herb-article>)

بابونه شیرازی به عنوان تقویت کننده معده، ضد خونریزی، ترمیم کننده زخم های سطحی و ضد اسپاسم گوارشی مصرف سنتی دارد. بابونه دشتی نوع دیگر بابونه موجود در بازار دارویی ایران است. این گیاه مجموعه کاپیتول های دکمه ای شکل زرد رنگ و یا گل های کوچک زرد رنگ و لوله ای شکل است که به عنوان، ضد خونریزی و تقویت کننده معده و ضد عفونی کننده و ترمیم کننده و نیز شستشو دهنده و ایجاد کننده رنگ طلایی برای مو مصارف سنتی دارد بابونه دارای اثرات ضد تهوع و آرام کننده معده ،مقوی اعصاب و آرام کننده در موقعیت های پراسترس است (۱۸).

خواص بابونه: نخستین خاصیت طبی گل بابونه این است که مقوی عمومی بدن مخصوصاً مقوی معده است و به هضم غذا کمک می کند. دومین خاصیت طبی بابونه این است که نفخ معده و قولنج های دردناک و تشنجی روده ها را که بر اثر نفخ پیدا می شود، از بین می برد. سومین خاصیت طبی بابونه که هانری لکرک، از پزشکان سرشناس اروپا، مدافع آن است، درمان کردن میگرن و دردهایی است که به مقدار کافی تجویز شود (یک قاشق سوپ خوری گل بابونه در ۱۰۰ سانتی متر مکعب آب جوشان، دم کرده و میل کنند). علت از بین رفتن و آرامش درد این است که بابونه اثر بی حس کنندگی و ضد تشنج دارد. چهارمین خاصیت طبی بابونه که شاید فواید دیگر آن را تحت الشعاع قرار دهد، خاصیت ضد میکروبی و ضد ورم و ضد عفونی کنندگی آن است، و آن به علت وجود یک یا چند آنتی بیوتیک قوی در آن است. پنجمین خاصیت بابونه، خاصیت ضد کرم است. در اختلال قاعدگی زنان و قاعدگی های دردناک، بابونه خیلی مؤثر است. هم چنین در قطع قاعدگی مفید واقع می شود. بابونه مصرف خارجی (غیر خوراکی) نیز دارد و

علاوه بر درمان ورم ملتحمه چشم و سایر ورم ها، برای معالجه رماتیسم و انواع دردهای عصبی و نقرس نیز، مالیدن روغن بابونه مفید واقع می شود<sup>(۱۸)</sup>.

و برخی از مطالعات به اثرات موثر بابونه در تهوع و استفراغ ناشی از بارداری اشاره شده است<sup>(۱۹،۲۰)</sup>.

در مطالعاتی نیز در مورد کاربرد بابونه در طب سنتی پرداخته شده است و اشاره شده است که این گیاه در موارد بیماری های عصبی و تنفسی و گوارشی "تهوع و استفراغ" به وفور به کار گرفته می شد و اکنون نیز با تحول علم همچنان توجه خیلی زیادی به این گیاه به عنوان دارو میشود. و اهمیت مصرف آن را بیان می دارد<sup>(۲۳)</sup>.

با توجه به اهمیت بهداشت و سلامت زنان و به رسمیت شناختن حقوق باروری زنان که توسط سازمان بهداشت جهانی به تصویب رسیده است، داشتن یک بارداری ایمن و بدنبال آن زایمان ایمن و بی خطر از حقوق زنان و وظایف تیم های بهداشتی درمانی محسوب می شود و در راستای دستیابی به این هدف برآن شدیم تا این مطالعه را با هدف مقایسه اثر بابونه، زنجبیل و ویتامین ب ۶ بر بهبود تهوع و استفراغ دوران بارداری جهت افزایش ارتقاء سلامت مادران انجام دهیم.